1 JANUARY 2012

HAPPY NEW YEAR!!!

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				今年もどうぞよろしくお願いします。		1 CLOSED
2 CLOSED	3 CLOSED	4 CLOSED	5 CLOSED	6 CLOSED	7 CLOSED	8 CLOSED
9	10 19:30〜21:00 百人の哲学	11 14:00〜16:00 Let´s！コミュニケーション麻雀 19:30〜22:00（テルミック様）	12 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	13 10:30〜11:30 ふとももストレッチ 18:30〜21:30（亜流里句会）	14 14:00〜17:00 大人の書道教室 20:00〜26:00 週末バー	15 10:00〜13:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
16 10:00〜18:00 WEB相談会	17 10:30〜12:30（杵屋の和菓子作り体験教室） 19:00〜21:30 クロッキー会	18 10:00〜12:00 Mauruuru石けん教室 19:30〜22:00（テルミック様）	19 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン 18:30〜21:30（姫路円卓会議）	20	21 CLOSED	22 10:00〜11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
23 CLOSED	24 11:00〜12:00 瞑想CAFE 19:00〜21:00 殿のグルメ対談	25 19:30〜21:00 姫路城のいろは	26 10:30〜11:30 FOOCAヨガレッスン	27 18:00〜22:00 読書カフェ	28 12:30〜16:00（ひいらぎ姫路句会様） 20:00〜26:00 週末バー	29 10:00〜11:00 からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド 14:00〜17:00 大人の書道教室
30 18:30〜22:30 感動塾 Basicコース	31 18:00〜22:00 読書カフェ					

1/10 tue

19:30〜21:00

百人の哲学

第25回 下村富久の哲学

播磨地域で活躍されている方の人生哲学をインタビュー形式聞く
連続セミナー。今回はJR西日本で姫新線を担当する下村部長の哲学。

参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

www.100philo.jp

1/11 wed

14:00〜16:00

Let´s！コミュニケーション麻雀

頭と体の運動にちょうどいい
特大の牌と8人卓（2人1組×4）でリーチ!

参加費: 無料
申込・問合せ: TEL 080-1480-2311（石原紀久子）

1/12.19.26 thu

10:30〜11:30

FOOCA YOGA STUDIO

ヨガレッスン

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」
による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。

持ち物: ヨガマット&大きめのバスタオル・汗拭きタオル
伸縮性のある動きやすい服装・水分補給
※マットは事前予約いただけましたら準備します（1回200円）
参加費:1,000円
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

fooca.jp

1/12 thu

12:30〜16:00

フットケア足家

手足が冷える・重い、足裏が硬い爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめ。

料金: 60分（4500円）を基本に自由にアレンジ
申込・問合せ: TEL 090-6965-4380（フットケア足家）
※前日までに要予約

1/13 fri

10:30〜11:30

スタイルアップと腰痛対策

ふとももストレッチ

美容・健康コーディネーターがあらゆる角度から
腰痛にアプローチ。体も気分もすっきりします!

参加費: 無料
申込・問合せ: TEL 0120-059-069（ビビッド）
090-6915-7322（中川）

1/14 sat. 29 sun

14:00〜17:00

長谷川露水先生の

大人の書道教室

1回きりでも大丈夫!個人に合わせた
毛筆・ペン字のお稽古教室。

参加費: 1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

1/14.28 sat

20:00〜26:00

週末バー

おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878（納屋工房）

1/15.22.29 sun

10:00〜11:00（15日は13:00まで）

からだとこころのセルフメンテナンス

あきらメソッド

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装:動きやすい薄手の服
（上は長袖Tシャツorトレーナー、下はスウェットなど）
参加費: 1,000円（15日は2,000円）
※15日はスタート記念、梅澤さんの豆の蔵弁当つきです。
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

1/16 mon

10:00〜18:00

WEB相談会

ホームページをその場で制作・更新します。
必要な文字・画像データをご持参ください。
WEBに限らすパソコンで困ったことや、広報宣伝の相談もOK。

費用: 5,000円（60分）　要予約
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

NAYA DAYS CLIP ②　Facebookで聞いてみました。

スケジュール管理に何を使っていますか?

※このCLIP記事は、Facebookのアンケート機能を使って、
お友達と周辺の皆さまに回答いただいたデータをもとに作成しています。

あけましておめでとうございます。新年を迎えて カレンダーの表紙をめくるときのすがすがしい感じ が、いいですよね。
年はじめには手帳も新しくされる方も多いと思いますが、昨年よりiPhoneを使ってスケジュール管理をするようになった私にとっては、はじめての
手帳を買わない1年の始まりです。探したりする必要もなくなって、うれしいようなさみしいような。

iPhone×Googleカレンダー を使っているのですが、これが便利。約束をさっと予定に入れられ、PCでも入力閲覧OK、さらにスタッフとも共有。
コミュニティスペースの予定はホームページで公開しているものと同じだから手間も省けて、ダブルブッキングなんてことも避けられます。
でも、先日ふと 昔の手帳の自分の文字 を見てその頃の記憶がよみがえり、ああ、やっぱりいいなあ、と思ったのです。
みんなはどうしているのかな? ･･･ということで、Facebookで質問してみました。

予想通りの手帳×ケータイは 大接戦 。予想外だったのが、紙のカレンダーが14票。なるほど、卓上カレンダーやキッチンのカレンダーに書き込んだりする
情景が思い浮かびました。手帳とスマホ機能の併用という意見もたくさん。併用派もいろいろで 森さん は「仕事はOutlook、プライベートは天文手帳」、
市原@ただまき さんは「ほぼ日手帳×2冊（家族用と仕事用）」だとか。総数77票、みんながふつーに回答してくれている中で、唯一「 ボールペン 」と
回答をくれた片山さん。さすが関西魂。ありがとうございます。さて、2012年。改めて手帳と併用してみようかな。続かないかなー。
そんなこんなで今年もよろしくお願いいたします。（KAO.）

1/17 tue

19:00〜21:30

クロッキー会

老若男女・ベテラン・初心者みんなOK!

参加費: 一般1000円・学生700円
申込・問合せ: メール info@digup.noor.jp（Dig up長谷川）
お名前と参加人数をお知らせください。

1/18 wed

10:00〜12:00

Mauruuru

手づくり石けん教室

季節のやさしい手づくり石けんを楽しく作ろう!

参加費: 2,800円　定員: 6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。

1/24 tue

11:00〜12:00

瞑想CAFE

姿勢と呼吸法を学ワークショップ
＋その月のテーマのハーブティを。

参加費：1,800円
申込・問合せ: ※前日までに要予約。
TEL 079-335-5530（studio CUE）

1/24 tue

19:00〜21:00

殿のグルメ対談

花月うどん（東今宿） × 姫路の酒造

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が飲食店の本音を
聞きだすシリーズ第12弾。試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

1/25 wed

19:30〜21:00

姫路城のいろは

第9回 奥平松平氏

歴代城主から姫路城とうちまちの歴史を学ぶ。

参加費：1,000円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
主催: 姫路円卓会議

1/27 fri. 31 tue

18:00〜22:00

読書カフェ

ジャズの流れるスペースで
しずかに読書やお仕事をどうぞ。

セルフカフェをご利用ください。（1杯200円）
問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

1/30 mon

18:30〜22:30

感動塾basicコース

感動を提供できる人になる塾!
感動塾のベーシックコース4時間。

参加費：11,000円 定員：15名
問合せ: TEL 090-4973-0070（ショウノ）